12.073 Zemiaky zapekané so syrom a šunkou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	25,00	20,00	30,00	24,00	34,00	27,20	38,00	30,40
šunková saláma	3,00	2,85	4,00	3,80	5,00	4,75	6,00	5,70
cibuľa	0,60	0,50	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
olej	0,15	0,15	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia	18	0,90	20	1,00	25	1,25	30	1,50
mlieko	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00	4,50	4,50
syr tvrdý	1,00	1,00	1,50	1,50	2,50	2,50	4,00	4,00
maslo	0,25	0,25	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60
strúhanka	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
uhorky sterilizované b.n.	1,30	1,17	1,50	1,35	1,70	1,53	2,00	1,80
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	190		250		290		330	

Receptúra

Výrobný postup

Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme na rezance nakrájanú salámu a udusíme. Uvarené zemiaky v šupke ošúpeme a pokrájame na plátky. Pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou a rozložíme vrstvu pokrájaných zemiakov, vrstvu udusenej salámy, pokrájaných uhoriek a navrch dáme zemiaky. Pokvapkáme roztopeným maslom, posypeme strúhaným syrom, zalejeme mliekom, v ktorom sme rozšľahali vajcia, soľ, mleté čierne korenie a upečieme do ružova.
Príloha: zeleninový šalát.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1426	342	13,48	10,7	0,9	44,0	6,7	196,9	2,5	0,067	0,2	0,2	32,3	2,7
B	1822	437	17,58	15,2	1,8	52,8	8,0	272,4	3,1	0,085	0,2	0,3	38,7	3,2
C	227	546	23,2	20,9	1,8	60,7	9,1	402,	3,6	0,12	0,3	0,3	43,9	3,6

D	4 281 6	676	4 30,3 7	28,2	2,5	69,0	10,3	0 585, 8	4,2	6 0,17 4	0,3	0,5	49,3	4,1